

## Guía Sobre la Cobertura de la Cara

Este documento proporciona información de salud pública para los miembros del público en general que eligen usar cubiertas faciales de tela cuando necesitan salir de su hogar por un corto período de tiempo para obtener bienes o servicios esenciales. No es una orden o recomendación que el público en general use cubiertas de tela para la cara. Y no es un sustituto de la orientación existente sobre el distanciamiento social (físico) y el lavado frecuente de manos. Nuestra mejor defensa comunitaria e individual contra COVID-19 es lavarnos las manos con frecuencia, evitando tocarnos los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar, evitando estar cerca de personas enfermas y practicar el distanciamiento físico, especialmente al quedarnos en casa. Las cubiertas faciales no son un reemplazo para estas otras medidas basadas en evidencia; son solo una herramienta adicional que puede usarse para protegernos de la exposición al COVID-19 cuando se usa correctamente. Las cubiertas faciales de tela no son recomendados para uso en centros médicos u otros ambientes ocupacionales relacionados como hospitales.

¿Qué es una tela que cubre la cara? Una tela que cubre la cara es un material que cubre la nariz y la boca. Se puede asegurar a la cabeza con correas o simplemente envolver alrededor de la parte inferior de la cara. Puede estar hecho de una variedad de materiales, como algodón, o seda. Una cubierta de tela para la cara se puede fabricar o coser a mano o se puede improvisar con artículos del hogar como bufandas, camisetas, sudaderas o toallas.

¿Por qué usar una cubierta facial? La información reciente ha indicado que cubrirse la nariz y la boca puede retrasar la propagación de COVID-19 porque:

- Las personas pueden ser contagiosas antes del inicio de los síntomas. Puede ser contagioso y no lo sabe. Si se ha cubierto la nariz y la boca, puede limitar la propagación de COVID-19.
- Tocamos menos nuestra cara cuando nuestra cara está cubierta. Tocarse la cara después de tocar algo contaminado con COVID-19 aumenta sus posibilidades de enfermarse con COVID-19.

¿Qué tan bien funcionan las cubiertas de tela para prevenir la propagación de COVID-19? Hay evidencia limitada que sugiere que el uso de cubiertas de tela por el público durante una pandemia podría ayudar a reducir la transmisión de enfermedades. Su función principal es reducir la liberación de partículas infecciosas en el aire cuando alguien habla, tose o estornuda, incluso alguien que tiene COVID-19 pero se siente bien. Los revestimientos faciales de tela no son un sustituto del distanciamiento físico y del lavado de manos y de quedarse en casa cuando está enfermo, pero pueden ser útiles cuando se combinan con estas intervenciones primarias.

¿Por qué esta guía sobre la cobertura de la cara sale ahora? Estamos aprendiendo que las personas pueden ser contagiosas y propagar COVID-19 sin su conocimiento, incluso si no tienen síntomas. Esta nueva información sugiere que una cubierta facial puede proteger a otros de la infección. Usar una cubierta facial puede ayudar a prevenir la propagación de gotas que pueden ser infecciosas.

¿Cuándo debo usar una cubierta de tela para la cara? Puede elegir usar una cara de tela que cubra su nariz y boca cuando deba estar en público para actividades esenciales, como comprar en la tienda de comestibles. El uso de una cubierta facial de tela no elimina la necesidad de distanciarse físicamente de los demás y de lavarse las manos con frecuencia.

¿Cuáles son mis opciones para cubrirse la cara? Entre las opciones de cobertura facial aceptables y reutilizables para el público en general se incluyen:

- Bandana
- Bufanda
- Tejido ajustado, como camisetas de algodón y ciertas toallas

¿Puedo usar un respirador N95 o una máscara quirúrgica? Se desaconseja la compra de un respirador o una máscara facial destinados al entorno de atención médica (incluidos respiradores N95 y mascarillas quirúrgicas). Los respiradores médicos y las máscaras faciales se usan para protección por parte del personal de atención médica y aquellos trabajadores que brindan atención a una persona que pueda tener COVID-19. En contraste, la cobertura de la cara recomendada para el público en general está destinada a prevenir la transmisión de COVID-19 a otros por parte de alguien que podría no saber que están infectados. Dado que la intención de la cubierta facial es proteger principalmente a otros en lugar de a la persona que la usa, no es necesaria una máscara médica. Los respiradores médicos y las mascarillas faciales son escasos y se necesitarán cada vez más para brindar atención de manera segura a las personas con COVID-19, es fundamental que estos artículos médicos no se usen fuera del entorno de atención médica.

¿Se requiere una cubierta facial? La Orden de Mas Seguro en Casa le requiere a los miembros del público que ingresan a un negocio esencial (como un supermercado o un restaurante) usar una cubierta para la cara durante el tiempo que estén en la instalación.

¿Cómo debo cuidar una cubierta de tela para la cara? Antes de usar su cubierta facial por primera vez, es una buena idea lavarla y lavar su cubierta facial de tela con frecuencia después de eso, idealmente después de cada uso, o al menos diariamente. Deseche las cubiertas de tela que:

- Ya no cubren la nariz y la boca
- Se han estirado o dañado los lazos o correas
- No se queden colocados en la cara
- Tiene agujeros o rasgaduras en la tela

¿Quién NO debe usar cubiertas para la cara? Las cubiertas de la cara no se deben poner en los bebés o niños menores de 2 años de edad. Las cubiertas de la cara no son recomendadas para bebés o niños menores de 2 años de edad, debido al riesgo de asfixia, estrangulación, o el síndrome de muerte súbita infantil (SIDS, por sus siglas en inglés). Tampoco se debe poner una cubierta de la cara a cualquier persona que tiene dificultad para respirar, o que está inconsciente, incapacitado o no puede remover la mascarilla sin ayuda.